



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## インフルエンザに注意

インフルエンザは、流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。コロナ禍の中、同時流行が懸念されていますので、より注意が必要です。

インフルエンザは、通常の風邪と違い、38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感、関節の痛みなど全身に症状が出るのが特徴です。これから、1月から2月が流行のピークと言われています。



### ○うつらないようにするには？

飛沫感染と接触感染があります。

飛沫感染・感染した人がせきをする  
ことで、空気中にウイルスを含む飛沫を、別の人が口や鼻から吸い込んで、体内に入り込むこと。

接触感染・感染した人が、せきを手で押さえた後、鼻水をかんだ後に、ドアノブなどを触り、ウイルスを含んだ飛沫が付着。別の人が、ドアノブなど

手で触れて、さらにその手で鼻、口に触れることにより、粘膜を通じてウイルスが体内に入り感染してしまうこと。

### ○うつらないようにするには？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことです。

- ・人の集まる所では、不織布製マスクを正しくつける。
- ・帰ってきたら、外出後の手洗いを心がける。
- ・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておく。普段からの健康管理も大切です。

### ○予防接種も重要です

重症化を予防する効果があります。ワクチンは約5ヶ月間効果が持続します。流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望ましいです。持病のある方は主治医にご相談ください。

(健康福祉課 保健師)

## 読者アンケート

### 今月のプレゼント

ふれあい祭りでも制作体験が大人気  
ミニ畳

5名様



有限会社渡沼畳店さんからプレゼント

### アンケート

12/20  
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

#### ○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



#### ○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G  
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。